

# 9 月

# 2020年度なめりCANクラブ日程表

| 日  | 月   | 火                                    | 水  | 木  | 金   | 土  |
|--|---|--------------------------------------|--|--|---|--|
|  |   | 1                                    | 2  | 3  | 4   | 5  |
|  |  | ボディエクササイズ<br>13:15~14:00             | レスリング<br>小学1年生~小学3年生<br>(日医工)<br>18:30~20:00 | リズムウォーキング<br>10:30~11:30   | カイロピクス<br>10:30~11:30   | バトントワリング<br>教室<br>(中級コース)<br>13:00~14:30     |
|  |   | バウンドテニス教室<br>(初心者コース)<br>19:00~20:45 |  | フラダンス(夜)<br>19:00~20:30  |   | バトントワリング<br>教室<br>(初級コース)<br>14:30~15:30     |
| 6  | 7   | 8                                    | 9  | 10   | 11  | 12   |
| レスリング<br>幼年~中学3年生<br>(滑川高校)<br>10:00~12:00 |  | ボディメイクヨガ<br>13:15~14:00              | ヨガ・セラピー<br>10:15~11:30                       | リズムウォーキング<br>10:30~11:30   |    | ビューティーアップ<br>エクササイズ<br>10:30~12:00           |
|  |   | キッズダンス<br>16:30~17:15                | 新体操教室<br>16:45~17:45                         |  |   |  |
|  |   |                                      | ジュニア<br>バトミントン教室<br>18:00~19:30              | バウンドテニス広場<br>レベルアップコース<br>18:30~20:45  |   |  |
|  |   |                                      | レスリング<br>小学1年生~小学3年生<br>(日医工)<br>18:30~20:00 |  |   |  |
| 13   | 14  | 15                                   | 16   | 17   | 18  | 19   |
| レスリング<br>幼年~中学3年生<br>(滑川高校)<br>10:00~12:00 | フラダンス(昼)<br>10:00~11:30   | ボディエクササイズ<br>13:15~14:00             |  |  | カイロピクス<br>10:30~11:30   | バトントワリング<br>教室<br>(中級コース)<br>13:00~14:30     |
|  | わんぱく運動教室<br>16:30~17:15   |                                      | レスリング<br>小学1年生~小学3年生<br>(日医工)<br>18:30~20:00 | フラダンス(夜)<br>19:00~20:30  |   |  |
|  | ジュニア運動教室<br>17:30~18:15   | バウンドテニス教室<br>(初心者コース)<br>19:00~20:45 |  |  |   | バトントワリング<br>教室<br>(初級コース)<br>14:30~15:30     |
| 20   | 21  | 22                                   | 23   | 24   | 25  | 26   |
|  | 敬老の日  | ボディメイクヨガ<br>13:15~14:00              | ヨガ・セラピー<br>10:15~11:30                       |  |  | ジュニア<br>サッカー教室<br>年中・年長の部<br>9:00~9:45       |
|  |   |                                      | 新体操教室<br>16:45~17:45                         | バウンドテニス広場<br>レベルアップコース<br>18:30~20:45  |   | ジュニア<br>サッカー教室<br>小学1年生~6年生の部<br>10:00~11:00 |
|  |   |                                      | ジュニア<br>バトミントン教室<br>18:00~19:30              |  |   |  |
|  |   |                                      | レスリング<br>小学1年生~小学3年生<br>(日医工)<br>18:30~20:00 |  |   | ビューティーアップ<br>エクササイズ<br>10:30~12:00           |
| 27   | 28  | 29                                   | 30   |  |   |  |
| レスリング<br>幼年~中学3年生<br>(滑川高校)<br>10:00~12:00 | フラダンス(昼)<br>10:00~11:30   | ボディエクササイズ<br>13:15~14:00             |  |  |   |  |
|  | わんぱく運動教室<br>16:30~17:15   |                                      |  |  |   |  |
|  | ジュニア運動教室<br>17:30~18:15   | キッズダンス<br>16:30~17:15                |  |  |   |  |